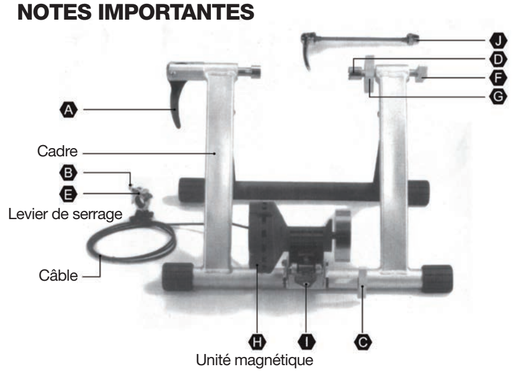
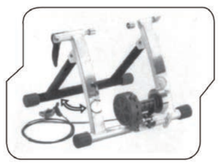
NOTES IMPORTANTES

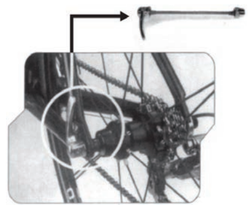


1. Lisez et suivez avec soin toutes les instructions avant l'usage.
2. Gardez ce manuel d'instructions à portée de main.
3. Contrôlez le produit avec soin avant chaque emploi pour détecter d'éventuels composants relâchés ou manquants.
4. Faites toujours des exercices d'échauffement avant de commencer l'entraînement.

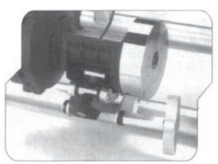
INSTALLATION DE VOTRE HOME TRAINER



1. Dépliez le cadre et placez-le à plat sur le plancher.



2. Remplacez l'axe du quick-release de la roue arrière de votre vélo par l'axe du home trainer fourni **J**. Ceci assure la position sûre de la borne et de par cela la stabilité.



3. Placez la plaque d'adaptation **C** en position 28" et desserrez la vis d'ajustation fine **I**.

! Attention! Manipulez l'unité de résistance avec soin.

INSTALLATION DE VOTRE HOME TRAINER

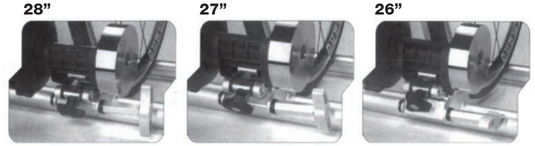
4. Avant de placer le vélo dans le trainer tournez la borne du moyeu droit **D** et relâchez le levier gauche **A**, afin de créer un espace considérable entre les couplages.

5. Installez le moyeu arrière du vélo entre les couplages et ajustez le bouton **F**, après quoi bloquez le moyeu arrière en appuyant sur le levier **A** sans forcer.

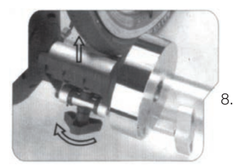
6. Tournez l'écrou papillon **G** pour fixer le bouton **F**. Serrez jusqu'au bloquage sûr. NE SERREZ PAS TROP!

INSTALLATION DE VOTRE HOME TRAINER

28” **27”** **26”**



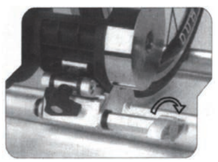
7. Ajustez l'écrou papillon **C** pour placer l'unité magnétique en la position juste. Il y a des positions différentes pour adapter l'unité à des roues de 26", 27" et 28".



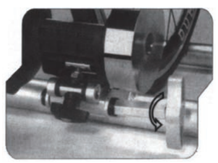
8. Réglez la vis d'ajustation fine **I** de manière à presser le rouleau bien fort contre le pneu, afin d'éviter le dérapage. Assurez-vous de ce que le pneu ait assez d'air.

NOTES

Ajuster les dimensions des roues avec l'écrou papillon C.



Pour changer la dimension de la roue de 26" ou 27" à 28", tournez l'écrou dans le sens horaire.



Pour changer la dimension de la roue de 28" à 27" ou 28", tournez l'écrou contre le sens horaire.

Enlever le vélo du hometrainer

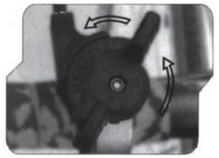
1. Relâchez d'abord la vis d'ajustation fine **I**, pour que le rouleau se sépare du pneu.
2. Débloquez le levier de serrage **A** et l'écrou papillon pour enlever le vélo.

Instructions pour un entraînement efficace

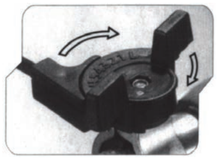
1. Un entraînement efficace demande une certaine résistance terminale; ce trainer fluide hausse la résistance à mesure que la vitesse de la roue monte, comme si on pédalait contre le vent ou si on montait.
2. Vous pouvez varier votre entraînement en changeant les vitesses et la cadence.

NOTES

Augmentation/réduction de la résistance



Afin d'augmenter la résistance tournez le commutateur du guidon en direction 'H'.



Afin de réduire la résistance tournez le commutateur du guidon en direction 'L'.

! Précautions à prendre pendant l'utilisation

1.Faites attention à ne jamais toucher les roulettes tournantes ou les roues.
2. Gardez en permanence les deux mains sur le guidon et maintenez une position assise normale.
3. Contrôlez les couplages soutenant le moyeu arrière pour détecter d'éventuels défauts et craquelures. Des couplages défectueux ou fissurés peuvent provoquer des accidents.
4. Gardez hors de la portée de jeunes enfants.
5. Avant l'utilisation assurez-vous que tous les boulons et les douilles sont bien fixés.
6. Ne vous servez jamais de vos freins lors de l'utilisation du trainer, car ceci userai inutilement le pneu arrière et le trainer.
7. NE DEMONTEZ JAMAIS le trainer, car ceci annulerait la garantie.

Bicycle Home Trainer

Beta CT-R03
Gamma CT-R04

F

XLC International GmbH
Max-Planck-Str. 6-8, 97526 Sennfeld, Germany | info@xlc-parts.com | www.xlc-parts.com